

## Anmeldung und Kontakt

### Sonja Böhme

Telefon: 02941 752-146

E-Mail: sonja.boehme@ini.de

## Veranstaltungsort

### INI Schulungs- und Ausbildungszentrum

Südstrasse 18, 59557 Lippstadt

## Die Referentin

### Ria Falkenrich

Sozialpädagogin

## Über uns

**Intus** ist eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung der INI.

## Barrierefreiheit

Sie benötigen ein barrierefreies Angebot?  
Kontaktieren Sie uns!

# REAL LIFE



**kostenfrei**

**Mittwoch,  
29.04.2026**

**11:30 -13 Uhr**

# SOCIAL MEDIA



**Fake-Accounts und -profile,  
Bodyshaming,  
Selbstdarstellung  
(Schönheitsideale in Zeiten von  
Media)**

Ein Seminar zur Aufklärung über  
Social Media Phänomene





## Weshalb diese Veranstaltung?

Weil..

- digitale Gewalt oft unterschätzt wird und sich schleichend entwickeln kann.
- Schönheitsideale unrealistischer werden und immer mehr Druck erzeugen.
- Fake-Accounts und -Profile zunehmen und gezielt zur Manipulation oder Belästigung eingesetzt werden.
- Selbstschutz und Medienkompetenz im digitalen Zeitalter unerlässlich sind.
- Austausch und gemeinsames Reflektieren helfen, eigene Erfahrungen einzuordnen und sich gegenseitig zu stärken.

## Inhalte

In diesem interaktiven Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen Formen digitaler Gewalt und deren Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden. Dazu gehören unter anderem:

### **Fake-Accounts & Fake-Profile:**

Wie entstehen sie, warum werden sie genutzt und woran erkennt man sie?

### **Bodyshaming im Netz:**

Welche Formen gibt es, wie wirken sie auf Betroffene, und wie kann man sich dagegen wehren?

### **Schönheitsideale & Selbstdarstellung:**

Welche Rolle spielen Filter, Likes und Social-Media-Trends? Wie beeinflussen sie unser Selbstbild?

### **Gruppenübungen & Diskussionen:**

Wir analysieren reale Beispiele, sammeln Erfahrungen aus dem eigenen Alltag und entwickeln gemeinsam Handlungsstrategien.

### **Schutz & Selbstbehauptung online:**

Praktische Tipps, wie man Risiken früh erkennt, Grenzen setzt und digitale Räume respektvoll mitgestaltet.

### **Der Workshop bietet einen geschützten Rahmen, in dem Wissen vermittelt, Bewusstsein geschärft und praktische Lösungen entwickelt werden.**

Ziel ist es, digitale Räume sicherer zu erleben, ein gesundes Selbstbild zu stärken – und souverän mit den Herausforderungen von Social Media umzugehen.

**INtus** Weiterbildung

Südstraße 18  
59557 Lippstadt  
02941 752 146

[intus@ini.de](mailto:intus@ini.de)

Besuchen Sie uns im Internet: [www.ini.de](http://www.ini.de)

